



1月 献立表

令和5年度
京田辺市学校給食委員会

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
11 木	«正月献立1» 牛乳 ごはん 京風雑煮 ごまめ 紅白なます	ぎゅうにゅうしろみそ, たづくり	こめにこみもち,さとい も,さとう,ごま	しようがつだいこん,み ずな,きんときんじん, だいこん,にんじん	さけ,みりん,だしこんぶ, だしかつお,しょうゆ,し お,す	560 kcal 18.9 g	22 月	«食物繊維» 牛乳 きんぴらごはん きくらげと春雨のスープ 切干大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶら,あぶらあげ,とりにく,ツ ナ	こめ,おむぎ,あぶら さとう,りょくどうはるさ め	にんじん,ごぼう,きくら げ,チングンサイ,たま ねぎ,きりばしたいこん, みずな,レモンかじゅう	さけ,しょうゆ,だしこん ぶ,みりん,しお,こしょう, だしかつお,す	573 kcal 21.0 g
12 金	«正月献立2» 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き風 煮しめ	ぎゅうにゅう,ぶり,ちく わ	こめ,かたくりこ,あぶ ら,さといも,さとう	こんにゃく,ごぼう,ほし しいたけ,にんじん,れ んこん,さやいんげん	しょうゆ,みりん,だしこん ぶ,だしかつお	672 kcal 24.0 g	23 火	«カルシウム» 牛乳 わかさぎの磯辯揚げ かみなり汁 昆布和え	ぎゅうにゅう,わかさぎ, あおのり,とうふ,ちく わ,いっきゅうみそ,こん ぶ	こめ,かたくりこ,あぶ ら,ごまあぶら	こんにゃく,にんじん,ほ しいたけ,あおねぎ,こ まつな,キャベツ	しお,さけ,だしじゃこ,しょ うゆ	598 kcal 24.0 g
15 月	«小正月献立» 牛乳 あずきごはん えび芋と大根の煮物 こまつなのごま酢和え	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ささみフレーク	こめ,あずき,あぶら,え びいも,さとう,ごま	だいこん,にんじん,こ んにゃく,キャベツ,こま つな	しお,しょうゆ,す	577 kcal 23.1 g	24 水	«ビタミンC» 牛乳 Cクリートピラフ キャベツのスープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,ロースハム	こめ,あぶら,ノンエッグ マヨネーズ	みかんジュース,たまね ぎ,にんじん,マッシュ ルーム(水煮),ピーマ ン,チングンサイ,キャベ ツ,ホールコーン,ブロッ coli	しょうゆ,ワイン,しお,こ しょう,とりがらスープ	590 kcal 24.1 g
16 火	牛乳 ごはん さけのチリソース 卵ときのこのスープ	ぎゅうにゅう,さけ(魚), たまご	こめ,かたくりこ,あぶ ら,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,しろねぎ,に んにく,にんじん,しめ じ,えのきたけ,チングン サイ	さけ,トマトケチャップ, しょうゆ,トウバンジヤン, しお,こしょう,だしかつ お	590 kcal 24.8 g	25 木	«鉄» 牛乳 ごはん かつおの黒潮ソースあえ 吉野汁 ごま和え	ぎゅうにゅう,かつお,あ づあげ,とりにく	こめ,かたくりこ,あぶ ら,さとう,ごま	しうが,ねりうめ,はく さい,にんじん,あおね ぎ,もやし,ほれんそう	さけ,しょうゆ,みりん,し お,こしょう,だしかつお	626 kcal 28.3 g
17 水	«おむすびの日献立» 牛乳 手巻きおにぎり かす汁	ぎゅうにゅう,ちくわ,ウ インナー,ツナ,のり,ぶ たにく,あぶらあげ, いっきゅうみそ	こめ,ノンエッグマヨ ネーズ,あぶら,さけか す	レモンかじゅう,こん にゃく,だいこん,にんじ ん,ごぼう,あおねぎ	しょうゆ,みりん,だしじ ゃこ	597 kcal 27.2 g	26 金	«減塩» 牛乳 ごはん カレー肉じゃが チングンサイの磯香和え	ぎゅうにゅう,ぶたにく, のり	こめ,あぶら,じゃがい も,さとう	にんじん,たまねぎ,こ んにゃく,さやいんげん, チングンサイ,はくさい	しょうゆ,みりん,カレーこ のり	586 kcal 21.8 g
18 木	«いい歯の日献立» 牛乳 麦入りごはん チキンカレー ひじきのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, スキムミルク,チーズ, ひじき	こめ,おおむぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ,バ ター,はちみつ,さとう, ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,りん ご,れんこん,ホール コーン	しお,こしょう,ワイン, ガーリックパウダー, オールスパイス,カレー こ,トマトケチャップ,ウス ターソース,しょうゆ,と りがらスープ,す	678 kcal 24.2 g	29 月	牛乳 ごはん マー婆豆腐 やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, どうふ,みそ,しおこんぶ	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しょ うが,しろねぎ,にんにく, キャベツ	トウバンジヤン,こしょう, しょうゆ	601 kcal 25.6 g
19 金	«食育の日こんだて» 牛乳 食パン お茶ジャム 皮ごと冬野菜のスープ煮 ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ツナ	しょくパン,れんにゅう, さとう,あぶら,ノンエッ グマヨネーズ	ぎょくろ,にんじん,たま ねぎ,だいこん,ブロッ coli,はくさい,ホール コーン,キャベツ	ジャムペクチン,しお,こ しょう,しょうゆ,とりがら スープ	612 kcal 27.5 g	30 火	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 豚汁 白菜の浅漬け	ぎゅうにゅう,さば,ぶた にく,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶ ら,じゃがいも	しうが,にんにく,たま ねぎ,にんじん,ごぼう, あおねぎ,はくさい	さけ,しょうゆ,だしじゃこ	679 kcal 26.7 g
	☆今月の献立について☆						31 水	牛乳 わかめごはん ちゃんぽん 大根のナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく, かまぼこ,ささみフレー ク	こめ,ちゃんぽんめん, あぶら,かたくりこ,ごま あぶら,さとう	はくさい,にんじん,もや しきくらげ,チングンサ イ,だいこん	わかめごはんのもどし お,こしょう,しょうゆ,と りがらスープ,ポークス ープ,す	619 kcal 26.4 g

☆行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

～給食週間～

1月22日(月)～1月26日(金)は給食週間です！

今年度のテーマは「栄養素のはたらきをぎょくろマンと一緒に学ぼう」です。

私たちが毎日元気に過ごすためには栄養素をバランスよくとることが大切です。

そこで今年は、特に気を付けたい 5つの栄養素についてぎょくろマンと学びます！



★きせつかおり★

わかさぎ ぶり あずき 正月だいこん だいこん ごぼう
れんこん 金時にんじん 水菜 はくさい のり りんご えび芋



★地産地消給食★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「えび芋」「正月大根」「水菜」「大根」「小松菜」「青ねぎ」「白菜」「大根」「ほうれん草」「玉露」「一休みそ」「白みそ」「しょくが」は、京田辺市産のものを使う予定です。



【保護者の皆様へ】給食費への補助金について

昨今の急激な物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、従来の給食費(245円)では、安定的な給食提供が困難な状況のため、7月にお知らせしましたとおり学校給食費を270円に改定しました。なお、令和5年度は学校給食費改定分(25円)を市教育委員会が補助しておりますので、保護者の皆さまが負担する学校給食費収額に変わりはありません。

食物繊維

体の中をきれいにしたり、肥満や虫歯予防のはたらきがあります。



カルシウム

骨や歯を丈夫にします。たんぱく質や、ビタミンD、マグネシウムととることで吸収がよくなります。



ビタミンC

皮ふや歯ぐきを強くします。また風邪などの感染症予防のはたらきがあります。



鉄

血液を作る材料のひとつです。たんぱく質やビタミンCととることで吸収がよくなります。



減塩

塩はとりすぎると高血圧症になりやすいといわれています。うす味に慣れることができます。



スパイスや海苔やだしのうま味をいかして、おいしく減塩しています。



★
ご家庭で
も作
って取
つて下
下さい。
と、給
食レシ
ピのペ
ージが
見られ
ます。